四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

雲笈七籤卷五十四至五十六

詳校官監察御史臣邱庭漋

檢討臣何思鈞覆勘

總校官庶吉士臣倉聖脉

校對官中書臣王鍾泰

謄錄監生臣張　鱗

雲笈七籤卷五十四

宋　張君房　撰

魂神

說魂魄

正一真人居鶴鳴山洞告趙昇曰夫人身有三魂一名胎光太清陽和之氣也一名爽靈陰氣之變也一名幽精陰氣之雜也若陰氣制陽則人心不清淨陰雜之氣則人心昏暗神氣闕少腎氣不續脾胃五脈不通四大

疾病係體大期將至焉旦夕常為尸臥之形將奄忽而謝得不傷哉夫人常欲得清陽氣不為三魂所制則神氣清爽五行不拘百邪不侵疾病不縈長生可學趙昇稽首再拜伏問何以制禦得陰穢之氣使清和之氣降昇欲謹敬行之道導接生靈牢固朽敗之徒免幽魂所侵逼也真人曰復坐告汝夫人身最貴天地委形三元真氣之所載若合三氣百神則不至於死夫第一魂胎光屬之於天常欲得人清淨與生人延益壽算絕穢亂之

想久居人身中則生道備矣第二魂爽靈屬之於五行常欲人機謀萬物揺役百神多生禍福災衰刑害之事第三魂幽精屬之於地常欲人好色嗜欲穢亂昏暗躭著睡眠爽靈欲人生機生機則心勞心勞則役百神役百神則氣散氣散則太清一氣不居人將喪矣幽精欲人合襍合襍則厚於色欲厚於色欲則精華竭精華竭則名生黑簿鬼録罪著死將至矣夫人重色欲必昏邪穢亂不避三光四明雷霆神祭爲四司所録五帝所責

延累九玄七祖父母長居幽逵榮禄長生不可覩矣趙
昇驚起請紀其原狀使尸敗之徒見乎全生之道正一
真人曰胎光本生於始青元君聖母之宫降於正月七
日爽靈本生於太一之宫降於七月七日幽精生於太
極陰宫降於十月五日皆以本降之日上詣本宫受事
送人善惡謂之三魂會日此日是本會之日亦更有小
攢會三日胎光以甲子日上爽靈以庚申日上幽精以
本命日上言人善惡災難非禍若三魂不相制禦歸本

宮各言人清淨不生惡狀則魂常不離人左右神氣雄壯百神隨從所為無不從其善願幽藹絶對四司莫能書其罪狀災害陰邪疾病不敢輙近其形體吾為汝備述謹而行之真道立見正一真人曰夫修道攝生常以清旦日未出時叩齒三呼三魂三遍夜欲卧亦三呼祝曰

胎光延生爽靈益禄幽精絶死急急如律令每日如此魂不離人左右飛災橫禍惡鬼凶神不能為害遊夢變

怪杜絶房寢又每以此前上三日下三日隅宿潔淨恭
肅清齋三日沐浴拜章言功謝罪若善即爽靈幽精不
能強制真一元氣道可易求行之勿得不常存之勿得
不精常精者道人之志也正一真人又告趙昇曰夫人
身有三魂謂之三命一主命一主財禄一主災衰一常
居本屬宫宿一居地府五嶽中一居水府以本命之日
一魂歸降人身惟七魄常居不散若至本命日一魂歸
降檢行生人與魄合察衰敗壯健若三魂循環不絶則

生人安穩無病其日可清淨身心不酒不色著新衣焚香習善至本命日若欲睡則睡少時魂與魄合即去若其日婬醉昏亂魂歸去身三步取合不得穢氣衝射魂遂去而不歸如三度魂歸不合魄即去身神斃矣魄者陰也常欲得魂不歸魂若不歸魄即與鬼通連魂欲人生魄欲人死魂悲魄笑曰歸無我舍五鬼侵室三魂絕而不歸即魄與五鬼為徒令人遊夢怪惡謂之遊魂身無主矣令人行事昏亂耽睡好眠災患折磨求添續不

可得也一年六旬魂六度歸身中制禦陰魄令不與陰邪通好百神交會形體災難不侵若六旬不返魄得其便與陰鬼謀人將亡矣每本命日一魂從本宿降下二魂雖非廵次其日亦隨從母魂而下有本司官吏四人都十二人其日本生父母亦與魂降當須以錢財酒脯一十二分取本命時祭之後本司不與魄為雨難及時降下福莫能盡常為設長生之門王真人曰吾聞先師真人之言夫混沌元始本一氣化散三萬六千神氣者

皆流約為其數夫天地神氣新舊交續豈有數而限之
百川因氣而不絶天地因氣而長久維斗得之而不窮
綿綿接續而生焉聖人指一氣為歸交接降約令人不
死而凡約者不知苟取其死天地晝夜一周三萬六千
炁候交接不愆則日月貞明風雲不昧澤及四時萬物
資生若氣候愆時不相接續數有闕少上下不應即雷
霆震怒日月失道星宿失位愆陽水澇萬物失生人身
法天象地每日一周時腎氣上至脾胃晝夜三萬六千

喘息不絶上下相應流通經絡傳溉五藏滋澤榮衛即人輕健精明强記無病學道易成若三焘五焘十焘不續即人病傳於經絡令人壯熱飲食不下魂魄驚怖神氣錯亂一藏容受即病得其土地分野療之不及而人困矣是以修真之人採新安故添續不絶即神氣常堅精華不散而人不衰不老疾病不侵鬼神畏懼五靈鎮守精氣充塞外制百邪陰毒之氣氣既精鋭禁無不伏言其神氣壯鋭摧伏五兵如猛大將軍故以神氣為將

軍也

拘三魂法

月三日十三日二十三日夕三魂不定爽靈浮遊胎光放形幽精擾喚其爽靈胎光幽精三君是三魂之神也其夕皆棄身遊遨飈逝本室或為他魂外鬼所見留制或為魅物所收録不得還返離形放質或犯於外魂二氣共戰皆躁競赤子能為他念去來無形心非意閟道士皆當拘而制之使無遊逸矣拘留之法當安眠向上

下枕伸足交手仰上冥目閉氣三息叩齒三通存身中赤氣如雞子從内仰上出於目中出外赤氣轉火燒身使匝一身令其内外洞徹有如燃炭之狀都畢其時覺身中小熱乃叩齒三通即存三魂名字胎光爽靈幽精三神急住因微祝曰

太微玄宫幽黄始青内鍊三魂胎光安寧神寶玉室與我俱生不得妄動鑒者太靈若欲飛行惟得詣太極上清若欲饑渴惟得飲迴水玉精

制七魄法

月朔月望月晦之夕七魄流蕩遊走穢濁或交通血食往鬼來魅或與死尸相關入或淫赤子聚奸伐宅或言人之罪詣三官河伯或變為魍魎使人魘魅或將鬼入呼邪殺質諸殘病生人皆魄之罪樂人之死皆魄之性欲人之敗皆魄之病道士當制而厲之陳而變之御而正之攝而威之

其第一魄名尸狗　　其第二魄名伏矢

其第三魄名雀陰　其第四魄名吞賊

其第五魄名非毒　其第六魄名除穢

其第七魄名臭肺

此七魄身中之濁鬼也制檢之法當正臥去枕伸足兩手握掌心次掩兩耳指端相接交於項中閉息七通存鼻端白氣如小豆須臾漸大以冠身九重下至兩足上至頭上既畢於足白氣忽變成天獸使兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外在心上向人口蒼龜在

左足下靈蚿在右足下兩耳中有玉女著玄錦衣當耳門兩手各把火光良久都畢又嚥液七過叩齒七通呼七魄名畢乃祝曰

素氣九迴制魄邪姦天獸守門嬌女執關七魄和柔與我相安不得妄動看察形源若汝饑渴聽飲月黄日丹於是七魄内閉相守受制若常行之則魄濁下消返善合形上和三宫與元合景一人身有三元宫神命門有玄闕大君及三魂之神合有七神皆在形中欲令人長

生仁慈大吉之君也此七魄亦受生於一身而與身為攻伐之賊故當制之道士徒知求仙之方而不知制魄之道亦不免於徒勞也

三元宮所在上元宮泥丸中也其神赤子字元先一名帝卿中元宮絳房中心是也其神真人字子丹一名光堅下元丹田宮臍下三寸是也其神嬰兒字元陽子一名玄谷

此三一之神也欲拘制魂魄之時皆先陰呼其名存三

神皆玉色金光如嬰兒之貌中上二元皆赤衣下元衣黄頭如嬰兒始生之狀也

對日存三魂法

太靈真人曰先師教以五建之日日出三四丈許正立以心對日存三魂神與日光俱入心中良久閉氣三息嚥三過祝曰

太陽散暉垂光紫青來入我魂照我五形却鬼試心使心平正内徹九氣外通胎命飛仙上清玉籙以定呪畢

以手拭目二七叩齒二七都畢此法使人三魂凝明丹心方正蕩邪藏衛心試不行真要道也行之者以五建日向日輙令噓若不得噓以軟物向日引導鼻中亦可噓也噴即祝曰

天光來進六胎上通三魂守神七魄不亡承日鳴噓與日神同飛仙上清位為真公祝畢拭目二七是内精上交日光三魂發明於内使人心開神解百精流轉於内府也若非五建日可不須爾也五建之日北向五再拜

心呼上真皇君夫人名字三過畢叩齒五通畢解巾長跪謹啟

五星日月上皇高皇道君夫人玉清太上上清上皇上帝大道聖君几前因自陳七祖父母以下及一身千罪萬過上世以來乞願得解脫三官告下天帝使罪名離釋削除黑籍乞願得與五星之真俱奔華晨上登上清交行玉門

朝禮九天魂魄求仙上法

常以月三日九日十六日平旦向日九拜九揖亦可心拜仰頭叩齒二十四通祝曰

天魂九躔上帝尊神太陽日精金門變仙小兆某甲敢奏微言今日上吉八願開陳請施禮願仰希玄恩蒼龍朱鳳策轡紫軒五雲交蔭六氣扇塵高上曲眄三光降真二景纏絡我道欣欣心朗耳聰目明生鮮體輕骨昇面發華顏羽服生形飛造帝晨祝畢仰天引日精四十五嚥止行此三年目明徹視洞覩無窮面有金容體生

玉津九年能行身外無影飛空玄靈也若天陰無日於密室心存心行亦感於自然也又以月五日十五日二十五日此三日皆人定向月九拜九揖亦可心拜仰向月叩齒十六通祝曰

魂精魄靈九天同生石景水母太陰朗明徘徊月宫冶鍊金庭二景合原上吉時清八會交帶我願克成願光願容願鮮願榮願神願仙飛行上清祝畢仰引月精四十五嚥止

存魂精法

魂精帝君即九天司命部九天之魂下統後學之算命也鎮在日門金庭之內魄靈帝君即九天丞相九天之魄靈下統後學之録籍也鎮在月宫琳瑯之都凡修上道旦夕坐起卧息常當存念日在頭上月在口中魂精帝君在泥丸魄靈帝君在明堂心存目想常使彷彿然行之踰年真形見矣青白分矣九年能乘空飛行上登晨燈之舘遊宴虹映之山也

上清飛步七星魂魄法

太素真人口訣曰

北斗第一星天樞魂神　第二星天璇魂神

第三星天機魂精　第四星天權魄精

第五星玉衡魄靈　第六星闓陽魄精

第七星瑤光太明

右七星魂魄之名號曰七元之靈明步星魂魄行星之

上皆心存之名曰飛仙飛仙步斗魂魄三匝畢於是向

陽明星上又閉氣而心祝曰

陽明大魁祝畢第一左足躡陽明星第二又進右足躡陰精星祝畢第三次左足躡玄冥星祝畢第四次右足躡丹元星祝畢第五次左足躡北極星祝畢第六次右足併躡闉陽星祝畢次左足併躡瑶光星乃通息大祝曰金木水火土五行相推七星煥煥天綱最威輔星鎮盛弼星扶衰九真太上太極太微三府玉帝三尊辟非天動地轉䰟魄相隨使我飛仙真光徘徊名入金房玉

開乘龍陟空日月同輝遊行太清鳴鈴翠衣左躡流電右御奔星地上萬邪伏死敢追惡心視我使爾斬摧帝命玉女勞侍以歸魂真魄神合形昇飛畢

雲笈七籤卷五十四

雲笈七籤卷五十五　　　　宋　張君房　撰

魂神

思神訣

至道無形應生元氣謂之一也一之所剖分為三也三者清濁和結為天地人也清氣上浮為天濁氣下凝為地和氣中結為人立曰三元上中下也在天為三光日月星也在地為三寶金玉珠也在人為三生耳目心也在道為三氣玄元始也

又為三天清微禹餘大赤也又為三境玉清上清太清也天陽地陰陰陽變化而成五行謂木火金水土也亦曰五氣謂九三七五一也在天為五星謂歳熒白辰鎮也在地為五嶽謂岱衡華恒嵩也在人為五藏謂肝心肺腎脾也又為五色青赤白黒黄也又為五音角徵商羽宫也又為五味酸苦辛鹹甘也又為五德仁義禮智信也總之為三五行導布化生成萬物各有神明即天地之至用也而天以之動地以之静人以之生皆頼其

神明也天有五億五萬五千五百五十五重天天皆有天尊太上天帝天師也地有三十六重地地皆有土皇將軍金剛神王靈官也人有三宮五神三魂七魄也天地各有神仙吏兵不可稱計且神明變化皎在目前愚者莫知隱顯無方運轉難識輔物立象靈用在焉故天得一以清地得一以寧神得一以靈谷得一以盈是也日者天之魂月者地之魄謂之神明人則左目為日右目為月目者神明之堂也故神明所託依於日月隱於

陰陽且日出於卯陽也月出於酉陰也三變成德曰初變於卯其數六以五乘之五六三十也中變於辰其數五五五二十五也終變於巳其數四四五二十也故上仙七十五將軍陽神也月初變於酉其數六五六三十也中變於戌其數五五五二十五也後變於亥其數四四五二十也故上靈七十五將軍陰神也三元五德合數為八各有上仙上靈陰陽二宮合為一千二百也三元各八為三千六百也而陰陽皆五合為三萬六千也

其萬八千陽陽爲外景爲外神也其萬八千陰陰爲內景爲內神也而內由外外發陰以陽明所以一身有一萬八千神曰本分神也一萬八千神曰影照神也無陽也陰不能成無陰也陽不能生是以陰以陽成陽以陰生亦內由外明外由內清清明相得而後生成也所謂神明者由神故明也故三光在天而萬物彰百神在已而五氣昌其耳目適用氣力體膚是其神也天寶之以致浮地秘之以致安五嶽享之而安鎮一人則之而太平

人身上部八景以應於天下部八景以應於地中部八景以應於空三部八景七十二神景皆有五三萬六千與天地合有一十萬八千自此以往雖神不極由斯數矣則三洞諸經神仙將吏侍奉靈官高下品格未有不因兹始也既知其數當識其方既識其方須知表裏表裏既見陰陽審焉内外不同左右亦别而象分五色位列四方男女可以陰陽求文武可以剛柔取凡諸存念身爲之主身有三魂七魄三元五真一神百神三萬六

干神皆在於心也心正則神正心邪則神邪邪之與正由悟不悟悟則入正迷則歸邪悟者由得其門迷者由失其路猶時當黑夜處至暗冥室學道之士宜詳究之始乎數息歷藏終乎常住湛寂誠在爾心矣

存身神法

而東坐叩齒三十六通每九下一嚥液而祝曰

玉清高上九天九靈化為玄玄下入胃清金和玉映心開神明服食日精金華充盈便嚥液想喉中有赤身童

子仰頭開口承液下入胃中畢又存四神想肺中童子著白衣冠口吐白氣於右變作白虎次想肝中童子著青衣冠口吐青氣於左變作青龍次想心中童子著赤衣冠口吐赤氣於前化為朱雀次想腎中童子著黑衣冠口吐黑氣於後化為玄武祝曰

青龍孟章甲寅白虎監兵甲申朱雀陵光甲午玄武執明甲子四獸前後圍繞勿令外邪來干急急如律令次存心肺氣作圓光寶蓋蓋頭訖次握固瞑目念勑身祝

曰

謹勅身中五體真官五藏六腑九宮十二宮室四肢五體筋骨髓腦肌膚血脉孔竅榮衛一百八十關房三百六十骨節一千二百形影一萬二千精光三萬六千神氣左三魂幽精爽靈胎光各守本宮右七魄衛從尸狗伏矢雀陰呑賊非毒除穢臭肺青龍扶迎白虎扶送朱雀導前持幡幢玄武從後司鐘鼓臣身不受邪肝不受病肺不受奸腎不受甘脾不受化膽不受怖胃不受穢

心不受觸神氣紛溢吏兵神將侍衛側立急急如律令次叩齒五通念五藏神名先存肺神著白衣冠在肺肺神皓華字虛成三呼次存心神著赤衣冠在心中心神丹元字守靈三呼次存肝神著青衣冠在肝中肝神龍煙字含明次存膽神龍曜字威明次存脾神常在字魂庭次存腎神玄冥字育嬰又瞑目內視五藏分明了見肝中童子著青衣冠口吐青氣從左脅出化為青龍次存肺中童子著白衣冠口吐白氣從右脅出化為白虎

次存心中童子著赤衣冠口吐赤氣從心中出化為朱雀次存兩腎中童子著黑衣冠坐兩腎上口吐黑氣從腎中出化為玄武次存頭巾七星下坐青黃白三色雲上七星在頭下有金光蓋頂一身並作黃金色面是金容次存肺中白氣右出繞頂有圓光左右日月在眼前洞煥一室吏兵玉女執節持幢捧香獻花遍滿前後心常念飛仙同昇金闕帝前永為帝臣

受生天魂法

夫人受生於天魂經成於元靈轉輪於九氣挺命於太一關開三道積神幽宮所生玄液七纏流津敷澤日月映其六虛口耳運其神氣雲行雨施德擬天地胞胎內匝五因來具立人之道其如此也故五因者五神也三道者三真也天尊曰氣氣相續種種生緣善惡禍福各有命根非天非地亦又非人正由心也心則神也形非我有我所以得生者從虛無自然中來因緣寄胎受化而生我受胎父母亦非始生真父母也真父母貴重尊

高無上令所生父母以我寄備因緣禀受育養之恩故以禮報而稱為父母焉故我受形亦非我形也寄之為屋宅因之為營舍附之以為形示之以有無故得道者無復有形也及無身也神一也身並一則為真身歸於始生父母而成道也凡人不知存神動止任意意愚事僻神散形枯仙真聖人守神無替常存自身名在左契志學之士當知人身之中自有三萬六千神左三魂右七魄陰陽配合共輔護識神五行相王之君周衛體内

一千二百形影一萬二千精光備守體外日日存之時時相續念念不忘長生不死不能常存八節勿替能念身神康强無病病三呼之常衛子身欲臥之時左手撫心右手撫臍各二七陰祝曰

欲具身神從頭起經歷四肢至踝子祝竟存之委悉乃眠必得吉夢髣髴見神若有罪過應致災厄神來語人或示形象倚託物類使人思惟自解意趣吉凶善惡了然知之避禍就福所向諧也

第一胎光　第二爽靈　第三幽精

神精氣

精神者君臣也

玉清秘錄云夫神者君也氣者臣也心神動則精搖精搖則形不安若三事各令清淨無為則萬事自安也又曰夫修身之道乃國之寶也然一身之根有三一為神二為精三為氣此三者本天地人之氣也神者受於天精者受於地氣者受於中和相為共成一道也故神者乘氣而行氣者神之舉也精者居其中也三者相助為理故人欲壽者當愛氣尊神重精也

精轉為神神生於明

夫氣生於精精生於神神生於明故人生本於陰陽之氣氣轉為精精轉為神神入於明是故不欲死者當念守其氣含精神也令不出其形合而為一也即綿綿自見身益輕意益精也神光欲生也心中大安

欣然若喜也蓋但閉目而臥着志意於身內身意不出則身鍊形變也如此則理身已得太平自應矣神哉此道也內以致壽外以安理不用筋力自然致也

神智之泉

夫神智之泉也神清則智明智者心之府也智公即心平人莫鑒於流水而鑒於止水水性欲清沙塵穢之人心欲清嗜慾則生豈能善之故鑒明則塵垢弗集神清則嗜慾不入是以聖人輕天下即神不累細萬物即心不惑齊死生即意不懾同變化即明不眩

入室思赤子法

老子曰吾道生於恍惚而無形視之不可見聽之不可聞隨之不見其後迎之不見其首包含於天地之表還入於毫毛之裏分之為日月陰陽含之為夫婦演布於

八卦乾坤為頭首胞胎轉相生變化有前後處任為十月結定神備有虛無把録籍司命往奉壽陽精為室宅包形立相待陰陽相感溉閉閉藏其裏清轉上為頭精凝成童子璇璣與玉衡鼻為其梁柱合觀於八極兩半共為友合精於子午藏形於卯酉明堂開四仲洞房在其後丹田著後宫自曰王父母丙午拜真人丁巳伏命受戊寅銜丹録光曜所藏止精明合且離出規還入矩鈎明照神后往來有配偶皇制有其階自然如雲雨陽

出真人陰學之為師父棲宿有常處正在洞房裏三五運返覆甲癸邀辰巳子午都集會吾道自索子邀之於南極真人自告子安之令審諦枯木不煩擾乙壬於寅卯午申亦相須丙辛於亥酉未戌邀中野吾道已見矣忽然無所有丁庚子與午戊巳卯與酉失候不相覩吾道去萬里周旋天地間傷命還害子觀吾陰與陽交精相哺乳此謂養赤子勿失其時矣甲癸邀辰巳注云子丑者謂甲癸之日時加辰加巳加子加丑也到此時道未養已常當念之矣乙壬之日時加寅加卯加午加申也當復候之勿失其

候矣丙辛之日時加亥加酉加未加戌也為老公見之勿驚也道之化見矣丁庚之日時加子加午也戊巳之日時加卯加酉也失此四仲之日候而不相覩吾道去萬里慎之

老子曰為吾道者當先安兆壯兆壯者腎也腎門元氣也元氣氣常下行元常上昇元者赤氣也白元上到心中心中當動動即元下矣

老子曰元者安雌雄雌雄者心也一名明堂得元因共養合成赤子赤子自然也念令上昇昇於真人真人者宿衛之臣赤子到則因安心定意泊然於洞房中矣

老子曰赤子到因還意於洞房洞房者兩目間有真人不衣而到往下視赤子赤子到真人乃立真人所以到往何也欲令赤子得昇耳赤子昇真人復赤子不昇真人不復不復早已

老子曰夫赤子初欲昇時也形似丹蛇其光照人忽然到著人面若炬火聲矣此即赤子到矣安意如故須臾當忽然不見矣

老子曰丹蛇者日之精也日精作火形來著人欲來著

人人心動人心動即赤子不得昇遂令後難致難致則冥冥絶矣

老子曰丹蛇來到心不驚不恐者當與真人共語時日中忽然見正黄浩浩而無形兆身體因變化見西王母乘鳳凰之車後駕六赤龍車前三朱雀見之忽驚也有頃忽然去矣

老子曰當見西王母之時與人語慎勿答也不答當復有所告問於人慎勿答不答恚怒勿恐怖也恚不止真

人自代子與語畢自去矣

老子曰西王母去後大道來見矣當大道見時身形乃曠然昭浩而無形兆上見日月星宿若有若無當有天師與真人來見倡樂萬端慎勿視也仙人玉女慎勿觀也龍虎禽獸慎勿驚也此倡樂天師仙人玉女禽獸皆非真也但自子形中五藏六府都精神耳非真道也

老子曰天師真人來見子之時安心定意善與人語言彼見子信告子道張羅其綱具見子矣

老子曰參乘戊子入室百日神明相覩乃止精神通洞舉足萬里精之畢熟少食為有齋戒洗心沐浴往來急疾狀若風雨

老子曰人頭者道之所往來解止處也號陰陽陰陽者兩目也道一之臣人也道之所尊器也主調御兩目精光故曰兩半成一也一正在明堂中兩半所處也陽精光於子午妝明於卯酉子午者洞房也卯酉者明堂也亦方圓一寸正在兩眉間明堂却入一寸名洞房亦方

圓一寸又却入一寸名丹田此三者道之往來變化常處也

雲笈七籖卷五十五

雲笈七籤卷五十六

宋 張君房 撰

諸家氣法

元氣論并序

混沌之先太無空焉混沌之始太和寄焉寂兮寥兮無適無莫三一合元六一合氣都無形象窈窈冥冥是為太易元氣未形漸為太初元氣始萌次謂太始形氣始端又謂太素形氣有質復謂太極質變有氣氣未分形

結胎象卵氣圓形備謂之太一元氣先清昇上為天元氣後濁降下為地太无虛空之道已生焉道既無生自然之本不可名宣乃知自然者道之父母氣之根本也夫自然本一大道本一元氣本一一者真正至元純陽一氣與太無合體與大道同心與自然同性無始無終無形無象清濁一體混沌未質莫可紀其窮極洎乎元氣濛鴻萌芽兹始啟陰感陽分布元氣乃孕中和是為人矣首生盤古垂死化身氣成風雲聲為雷霆左眼為

日右眼為月四肢五體為四極五嶽血液為江河筋脈為地里肌肉為田土髮鬚為星辰皮毛為草木齒骨為金石精髓為珠玉汗流為雨澤身之諸蟲因風所感化為黎甿以天之生稱曰蒼生以其首黑謂其黔首亦曰黔黎其下品者名為蒼頭令人自名稱黑頭蟲也或為躶蟲蓋盤古之後三皇之前皆躶形焉三王之代乃裁革結莎巢橧營窟多食草木之實啖鳥獸之肉飲血茹毛蠢然無悶既興燔黍捭豚抔飲窊樽蕢桴土鼓火化

之利絲麻之益範金合土大壯宫室重門擊柝户牖庖
厨以炮以烹以煑以炙養生送死以事鬼神自太元太
古至於是世不可備紀爰從伏羲迄于今日凡四千餘
載其中生死變化裁成人倫為君為臣為父為子興亡
損益進退成敗前儒志之後儒承之結結紛紛不可一
時殫論也且天地溟涬之後天經地緯五羅二曜黄赤
交道五嶽百川白黒晝夜産生萬物亭育萬彚其為羽
毛鱗介各三百六十之數凡一千八百類人為躶蟲之

長預其一焉人與物類皆禀一元之氣而得生成生成
長養最尊最貴諸無過人之氣也其叨預一躰忝竊三
才漁獵百家披尋萬古備論元氣盡述本根委質自然
歸心大道求諸精義纂集玄譚記諸真經永傳來哲達
士遇者慎勿輕生以日以時勤鍊勤行鶴栖華髮無至
噬臍同好受之常為寶耳
論曰元氣無號化生有名元氣同包化生㒷類同包無
象乃一氣而稱元㒷居有形立萬名而認表故無名天

地之始有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲以觀其徼徼為表妙為裏裏乃基也表乃始也始可名父妙可名母此則道也名可名也兩者同出而異名同謂之道異謂之玄玄之又玄衆妙之門又曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改周行不殆可以為天下母吾不知其名字之曰道乃自然所生既有大道道生陰陽陰陽生天地天地生父母父母生我身夫情性形命稟自元氣性則同包命則異類性不可離於元氣命隨類

而化生是知道德仁義禮此五者不可斯須暫離可離者非道德仁義禮也道則信也故尊於中宮曰黄帝之道德則智也故尊於北方曰黒帝之德仁則人也故尊於東方曰青帝之仁義則時也故尊於西方曰白帝之義禮則法也故尊於南方曰赤帝之禮然三皇稱曰大道五帝稱曰常道此兩者同出異名元氣本一化生有萬萬須得一乃遂生成萬若失一立歸死地故一不可失也一謂太一太一分而為天地天地謂二儀二儀分

而立三才三才謂人也故曰才成人備人分四時四時分五行五行分六律六律分七政七政分八風八風分九氣從一至九陽之數也從二至八陰之數也九九八十一陽九太終之極數八八六十四陰六太終之極數也一含五氣是為同包一化萬物是為異類既分而為三為萬然不可暫離一氣五氣者隨命成性逐物意移所以變化無窮不惟萬數故曰遊魂為變只如武都耆男化為女江氏祖母化為黿黑胎氏猪而變人蒯武安

人而變虎斯遊魂之驗也夫一含五氣軟氣為水水數一也溫氣為火火數二也柔氣為木木數三也剛氣為金金數四也風氣為土土數五也五氣未形三才未分二儀未立謂之混沌天謂混元亦謂元塊如卵五氣混一一既分元列為五氣氣出有象故曰氣象張衡靈憲渾天儀云夫覆載之根莫先於元氣靈曜之本分氣成元象昔者先王步天路用定靈軌尋諸本元先准之於渾體是為正儀是為立度而後皇極有所建也旋運有

所稽也是為經天緯地之根本也聖人本無心因茲以生心心生於物死於物機在心目天地萬機成敗興亡得失去留莫不由於心目也死者陰也生者陽也陰陽之中生道之術而不知修行之路常遊生死之逕故墨翟悲絲楊朱泣歧蓋以此也夫太素之前幽清玄靜寂寞冥默不可為象厥中惟虛厥外惟無如是者永久焉斯謂溟涬蓋乃道之根既建方有太素始萌萌而未兆一氣同色混沌不分故曰有物混成然雖成其氣未可

得而形也遲速之數未可得而化也如是者又永久焉斯謂靡鴻蓋乃道之幹也於是元氣剖判剛柔始分陰陽搆精清濁異位天成於外地定於内天體於陽也象乎道幹以有物成體以圓規覆育以動而始生地體於陰也象乎道根以無名成質以方矩載誕以静而終死所謂天成地平矣既動以行施報以含化鬱氣搆精時育庶類斯謂天元蓋乃道之實也夫在天成象在地成形天有九位地有九域天有三辰地有山川有廣可效

有形可度情性萬殊旁通感著自然相生莫之能紀紀綱經緯今畧言之四方八極地之維也徑二億三萬二千五百一十七里南北則知減千里東西則廣增千里自地至天半於人極地中深亦如之半之極徑圍之數一半是也計天地相去一億一萬二百五十八里半也通四度之乃是混元之大數也天道左行有反於物則天人氣左盈右縮天以陽而迴轉地以陰而停輪是以天致其動稟氣舒光地致其靜承施候明天以順動不失其光則四序順節寒暑不忒地以

順靜不失其體則萬物榮華生死有禮故品物成形天地用順夫至大莫若天至厚莫若地至多莫若水至空莫若土至華莫若木至實莫若金至無莫若火至明莫若於日月至昏莫若於暗虛日月至明過暗虛猶薄蝕昏黑豈況於人乎哉夫地有山嶽川谷井泉江河洞湖池沼陂澤溝壑以宣吐其氣也天有列宿星辰三百四十八座亦天之精氣所結成凝瑩以為星也星者體生於地精成於天列居錯峙各有所屬斯謂懸象矣或云玄象亦可兩存夫日月徑周七百

里三十六分之一其中地廣二百里三十二分之一曰
者陽精之宗積精成象象成為禽金雞火鳥也皆曰三
足表陽之類其數奇月者陰精之宗積精成象象成為
獸玉兎蟾蜍也皆四足表陰之類其數偶是故奇偶之
數陰陽之氣不失光明實由元氣之所生也人之受天
地元氣始因父精母血陰陽會合上下和順分神減氣
忘身遺體然後我性隨降我命記生綿綿十月之中人皆
十月處於胞胎人雖十月胞胎其實受
胎蠢蠢三時之内孕三十八臘一臘謂一
皆在卷末也

七日一變凡三十八變然後解胎求生氣足形圓百神俱備如二儀分三才體地法天負陰抱陽喻瓜熟蔕落啐啄同時既而産生為赤子焉夫至人含懷道德冲泊情性抱一守虚澹寂無事體合虚空意栖胎息故曰合德之厚比於赤子赤子之心與至人同心内為道德之所保外為神明之所護比若慈母之於赤子也夫赤子以全和為心聖人以全德為心外無分别之意内無害物之心赤子以全和故能拳手執握自能牢固所謂骨弱筋柔而

握固未知牝牡之合而朘作精之至終日號而不嗄和之至執守實者其由元氣充壯致骨弱筋柔未知陰陽配合而含氣之源動作者由精氣純粹之所然也陰為雌牝陽為雄牡朘謂氣命之源氣命之源則元氣之根本也言赤子心無情欲意無辨認雖有朘作且不被外欲牽挽終無睒瞺尾閭之虞其氣真精往還泝流自然自在任運任真而已故曰精之至也終日號啼而聲不嘶嗄者亦純和之至也故曰和之至也嗄者聲物之破

也赤子以元氣内充真精存固全和之至乃不破散也

上清洞真品云人之生也禀天地之元氣為神為形受

元一之氣為液為精天氣減耗神將散也地氣減耗形

將病也元氣減耗命將竭也故帝一回風之道泝流百

脉上補泥丸下壯元氣腦實則神全神全則氣全氣全

則形全形全則百關調於内八邪消於外元氣實則髓

凝為骨腸化為筋其由純粹真精元神元氣不離身形

故能長生矣秦少齋議黄帝難經云男子生於寅寅為

木陽也女子生於申申為金陰也元氣起於子乃人命之所生於此也男從子左行三十女從子右行二十俱至於巳為夫妻懷妊受胎氣於此也男從巳左行十至寅女從巳右行十至申俱為十月受氣氣足形圓寅申乃男女生於此也從寅左行三十至未未謂小吉男行年所至也從申右行二十至丑丑謂大吉女行年所至也乃許男婚而女聘矣如是永久焉則元氣無所覆精氣無所散可致長生也夫天地元氣既起於子之位屬

水水之宫為坎主北方恒嶽冀州之分野人之元氣亦同於天地在人之身生於腎也人之元氣得自然寂静之妙抱清虚玄妙之體玄之又玄妙之又妙是謂衆妙之門乃元氣玄妙之路也故玄妙曰神神之靈者曰道道生自然之體故能長生生命之根元氣是矣夫腎者神之室神若無室神乃不安室若無神人豈能健室既固矣神乃安居則變凡成聖神自通靈神乃愛生而室不能固致使神不得安居室屋於是空廢遂投於死地

矣若人自以其妙於運動勤於修進令內清外靜絕諸染汙則大壯營室神魂安居神之與祇恒為營衛身之與神兩相愛護所謂身得道神亦得道身得仙神亦得仙身神相須窮於無窮也夫元氣者乃生氣之源則腎間動氣是也此五藏六腑之本十二經脉之根呼吸之門三焦之源一名守邪之神聖人喻引樹為證也此氣是人之根本根本若絕則藏腑筋月如枝葉根朽枝枯亦以明矣問何謂腎間動氣答曰右腎謂之命門命門

之氣動出其間乃元氣之係也精神之舍也以命門有真精之神善能固守守御之至邪氣不得妄入故名守邪之神矣若不守邪邪遂得入入即人當死也人所以得全生命者以元氣屬陽陽為榮以血脈屬陰陰為衛榮衛常流所以常生也亦曰榮衛榮衛即榮華氣脈如樹木芳榮也榮衛藏腑愛護神氣得以固營保於生路又云清者為榮濁者為衛榮行脈中衛行脈外晝行於身夜行於藏一百刻五十周至平旦大會兩手寸關尺

陰陽相貫常流如循其環終始不絕絕則人死流即人生故當運用調理愛惜保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣夫混沌後有天地水三元之氣生成人倫長養萬物人亦法之號為三焦三丹田以養身形以生神氣有三位而無正藏寄在一身主司三務上焦法天元號上丹田也其分野自胃口之上心鬲已上至泥丸上丹田之位受天元陽炁治於亶中亶中穴在胷主溫於皮膚肌肉之間若霧露之溉焉中焦法地元號中

丹田也其分野自心下鬲至臍中丹田之位受地元陰炁治於胃脘胃脘穴在心下主腐穀熟水變化胃中水穀之味出血以營藏腑身形如地氣之蒸焉下焦法水元號下丹田也其分野自臍中下膀胱囊及漏泉下丹田之位受水元陽氣治於氣海在臍下一寸府於氣街氣街者氣之道路也三焦都是行氣之主乃四通八達之大道也主運行氣血流通經脈聚神集精動靜陰陽如水流就濕澆注以時雲氣上騰降而雨焉仙經云我命在我保精受氣壽無極也又云無

勞爾形無摇爾精歸心靜默可以長生生命之根本決在此道雖能呼吸導引修福修業習學萬法得服大藥而不知元氣之道者如樹有繁枝茂葉而無根荄豈能久活耶若以長夜聲色之樂嗜欲之歡非不厚矣卒逢夭逝之悲永捐泉壠之痛是則為薄亦已甚矣若積年勤若修錬受延齡之方依玉經之法遵火食之禁知元氣之旨拘魂制魄留胎止精此非不薄矣卒逢長久之壽永住雲霄之境是則為厚亦已甚矣故性命之限有

極嗜欲之情無窮以有極之性命逐無窮之嗜欲亦自斃而已矣夫土能濁河不能濁海風能拔樹不能拔山嗜欲之能亂小人不能動君子夫何故哉君子乃處士也小人乃遊子也須知性分有極生涯難保若不示之以樞機傳之以要道宣之以心髓授之以精華則片言曠代一經皓首不可得聞道矣夫道者何所謂焉道即元氣也元氣者命卒也命卒者惟中之術也以存道為法化精為妙使氣流行運無阻滯是故流水不腐戶樞

不蠧若知玄之又玄男女同修夫婦俱仙斯謂妙道仙經云一陰一陽謂之道三元二合謂之丹泝流補腦謂之還精化為氣謂之轉一轉一易一益每一轉延一紀之壽九轉延一百八歲西王母云呼吸太和保守自然先榮具氣氣為生源所謂易益之道益者益精也易者易形也能益能易名上仙籍不益不易不離死厄行此道者謂常思靈寶靈者神也寶者精也但常愛氣惜精握固閉口吞氣咽液液化為精精化為氣氣化為神神

復化為液液復化為精精復化為氣氣復化為神如是
七返七還九轉九易既益精矣即易形焉此易非是其
死乃是生易其形變老為少變少為童變童為嬰兒變
嬰兒為赤子即為真人矣至此道成謂之胎息修行不
倦神精充溢元氣壯實腦既已凝骨亦換矣仙經云陰
陽之道精液之寶謹而守之後天而老又云子欲長生
當由所生之門遊處得中進退得所動靜以法去留以
度可延命而愈疾矣又云以金理金是謂真金以人理

人是謂真人人常失道非道失人人常去生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生相守則形神俱久矣王母云夫人理氣如龍理水氣歸自然神歸虛無精歸泥丸水出高源上入天河下入黄泉横流百川終歸四海氣之與水循環天地流注人身輪轉無窮運行無極人能治之與天地齊其經日月同其明矣古詵記云人之元氣乃神魂之餚饌故曰子丹進餚饌正黄是以神服元氣形食五味氣清即神爽氣濁即神

病故常謂句修鍊氣常令氣清所謂鍊神鍊魂却鬼制魄使形神俱安夫魂降於天謂之神魄本於地謂之鬼鬼即屬陰神即屬陽所以鍊魂神服元氣千萬不死身得昇天食五味祝淫鬼千萬皆死形没於地夫魂飛於天魄沉於泉水火分解各歸本元生則同體死則相懸飛沉各異稟之自然何哉如一條之木以火燔之煙即飛上灰即下沉亦是自然而然也九皇上經曰始青之下月與日兩半同升合成一出彼玉池入金室大如彈

丸黄如橘中有佳味甜如蜜子能得之慎勿失注云交
梨火棗生在人體中其大如彈丸其黄如橘其味甚甜
如蜜不遠不近在於心室心室者神之舍氣之宅精之
主魂之魄玉池者口中舌上所出之液液與神氣一合
謂兩半合一也太清語云許遠遊與王羲之書曰夫交
梨火棗者是飛騰之藥也君能剪剃棘去人我泯是非
則二樹生君心中亦能葉茂枝繁開花結實君若得食
一枝可以運景萬里此則陰丹矣但能養精神調元氣

吞津液液精內固乃生榮華喻樹根壯葉茂開花結實

胞孕佳味異殊常品心中種種乃形神也陰陽乃日月

雨澤和風甘露潤沃溉灌也氣運息調榮枝葉也性清

心悅開花也固精留胎結實也津液沉暢佳味甘也古

仙誓重傳付於口令以翰墨宣授宜付奇人道林云此

道亦謂玉醴金漿法玉醴金漿乃是服鍊口中津液也

一曰精二曰淚三曰唾四曰涕五曰汗六曰溺人之一

身有此六液同一元氣而分配五藏六腑九竅四肢也

知術者常能歲終不泄所謂數交而不失出便作獨卧之仙人也常能終日不唾恒含而嚥之令人精氣常存津液常留面目有光老子節解云唾者溢為醴泉聚流為華池府散為津液降為甘露漱而嚥之溉藏潤身通宣百脈化養萬神支節毛髮堅固長春此所謂内金漿也可以養神明補元氣矣若乃清玉為醴鍊金為漿化具本體柔而不剛色瑩氷雪氣奪馨香飲之一盃壽與天長此所謂外金漿也可以固形體堅藏腑矣又常使

身不妄出汗汗是神之信元調而運動微汗適致勿衝
冷風若極勞形盜失精汗霡霂不止大困神形須當緩
形徐行勞而不極坐臥勿及疲倦行立坐臥常能消息
從容導引按摩消息令人起居輕健意思暢逸又常伺
候大小二事無使强閼抑忍又勿使失度或澀或寒或
猾多皆傷氣害生為禍甚速此所謂知進退存亡聖人
之道也夫聖凡所共寶貴者命也賢愚所共愛惜者身
也是故聖人以道德仁義謙慈恭儉天文人事預垂端

兆以示君子也禮樂征代法律刑典鬼神卜筮夢覺警
象以示小人也夫養生之要先誠其外後慎其內內外
寂靜此為善入無為也欲求無為先當避害何者遠嫌
疑遠小人遠苟得遠行止慎口食慎舌利慎處鬧慎力
鬬常思過失改而從善又能通天文通地理通人事通
鬼神通時機通術數是則與聖齊功與天同德矣夫術
數者莫過修神淘鍊真氣使年延疾愈外禳邪惡清淨
心身使禍害不干道德論曰大中之象莫高乎道德次

莫大乎神明次莫廣乎太和次莫崇乎天地次莫著乎陰陽次莫明乎聖功夫道德可道不可原神明可生不可伸太和可體不可化天可行不可宣陰陽可用不可得聖功可覩不可言是知可道非自然也可明非素真也夫修無為入真道者先須保道氣於體中息元氣於藏內然後輔之以藥物助之以百行則能內愈萬病外安萬神內氣歸元外邪自息卻災害於外神道德於內內外相濟保守身命豈不善乎老子云功成名遂身退

天之道又云功成事遂百姓謂我自然又云修之於身其德乃真修之天下其德乃普以身觀身以天下觀天下吾何以知天下之然哉故教天子則為事法天教諸侯則以政理國教用兵則不敢為主教利器則不可示人教處世則和光同塵教出家則道與俗反教養性則谷神不死教體命則善壽不亡教修身則全神其炁教修心則虛心守道教見前則常善救物教冥報則神不傷人所謂事少理長由人備授其得之者則骨節堅强

顏色悅澤老而還少不衰不朽長存世間長生久視寒溫風溼不能傷鬼神精魅不敢犯五兵百蟲不敢害憂悲喜怒不為累此其真得道要矣真人云聖人知元氣起於子生於腎胞於巳胎於午故存於心息於火養於未土生於申金沐浴於酉冠帶於戌土官禁於亥帝王於子水衰於土丑病於木寅死於震卯墓於巽辰墓即葬也葬者藏也歸也終也元氣元始於水歸終於風藏風於土是謂歸魂巽即風也辰即土也水之所流歸於辰也故云地缺於東南水流於巽戶

列子云海之表有大壑焉號爲尾閭是大水泄去之所人之元氣亦有尾閭之壑故象於水焉是知土藏其風風藏其土土藏其水水藏其土土藏其火火藏其土火所以墓在戌土水所以墓在辰土土藏其木木藏其土土藏其金金藏其土木所以墓在未土金所以墓在丑土土能藏木金水火而土亦自歸於土故墓亦在辰土是謂還元返本歸根復命之道老子云夫物芸芸各歸其根歸根曰靜靜曰復命復命曰常知常曰明是謂知常道之理會可道之事知明白之路達坦平之涯故曰知其白守

其黑為天下式知常容容乃公公乃王王乃天天乃道
道乃久是謂公道盜之公道盜之天地萬物無不通容
陰符經云三盜既宜三才既安故曰食其時百骸理動
其機萬化安真人云知此道者即識真水真火真鉛真
汞真龍真虎真牙真車真金真石真木真土真丹真藥
真神真氣真物真精真容真主既皆認得其真乃依師
用師依道用道依術用術依法用法修之鍊之淘之汰
之研之精之調之習之仙人所以目八字妙門一元真

法謂虛心實腹饑氣渴津八字是也訣云常能虛寂一心善亦不貯豈況一塵纖惡所謂静心守一除欲止亂衆垢除蕩事畢恒使腹中飽實蓋腹中無滓穢但有真精元氣淘汰修鍊不輟自然開花結實矣饑即吞氣渴即嚥津不饑不渴久久調習使周流通暢不滯不隔蠢蠢陶陶滔滔樂樂不知天地大小不知日月廻轉可以八百一十年為一大運矣夫修鍊法者言調和神氣使周流不竭於腎腎乃命門名曰命術神氣不竭則身形

長生鍊骨化形遊於帝庭位為真人以養元氣男女俱存經頌云道以精為寶寶持宜密秘施人則生人留已則生已生已永度世名籍存仙位人生則陷身身退功成遂結嬰尚未可何況空㢢棄捐不覺多衰老而命墜天地有陰陽元氣人所貴貴之合於道但當慎無貴夫能養其元綿綿服其氣轉轉還其精沖融妙其粹夫能服元氣者不可與餌一葉一花一草一木靈芝金石之精砂礫滓穢之物同年而語也老子云精者血脈之川

源守骨之靈神故重之以為寶氣者肌肉之雲氣固形之真物故重之以為生人之一身法象一國神為君精為臣氣為民有德可為尊君有道可以永久有天下是以養氣有功可化為精養精有德可化為神養神有道可化為一身永久有其生三一訣云修鍊元氣真神三一存至者即精化為神神化為嬰兒嬰兒化為真人真人化為赤子赤子乃真一也一乃帝君也能統一身主三萬六千神帝若在身三萬六千神無不在也故能舉

其身遊帝庭天老十千經云食氣之道氣為至寶一歳至肌膚充榮二歳至機關和良三歳至骨節堅强四歳至髓腦填塞天有四時氣應四歳食氣守一功備四年則神與形通形能通神如日明焉不視而見形不聽而聞聲不行而能至不見而知之所謂形一神千得稱為仙形一神萬得稱嬰兒形一神萬八千得稱真人形一神三萬六千得稱赤子即真一帝君矣與日月長生天地齊齡道之成矣夫元氣有一用則有二用陽氣則能

飛行自在朝太清而遊五嶽用陰氣則能住世長壽適太陽而遊洞穴是謂元氣一性陰陽二體一生二二生三三生萬物萬物若不得元氣分陰陽之用即萬物無由得生化成長故神無元氣即不靈道無元氣即不生元氣無陰陽即不形形須有氣氣須有陰陽陰陽須有精精須有神神須有道道須有術術須有法法須有心心須有一一須有真真須有至至無至虛至清至淨至妙至明至至相續親親相授授須其人非道勿與人能

學道是謂真學學諸外事是謂淫學亦謂邪道夫學道
謂之內學內學則身內心之事名三丹田三元氣一丹
有三神一氣分六氣陽則終九陰則終六陽九百六天
地之極亦人之極至此謂之還元返本夫云極者元氣
內藏盡無出入之息無爲有竅作出入息處亦皆並無
出入之息此名得道謂之至無也真經曰修鍊元氣至
無出入息是落籍逃丁之士不爲太陽所管三官不錄
萬靈潛衛矣夫稱混元者氣也周天之物名之混元混

元之氣者本由風也風力最大能載持天地三才五行而天地三才五行不能大其風風氣俱同一體而能開花折柳結實成果莫不由其四時八風也夫修心是三一之根鍊氣是榮道之樹有心有氣如留樹留根根即心也存心即存氣存氣即存一一即道也存道即總存三萬六千神而總息萬機總息萬機即無不為而無不為即至丹見矣服至丹者與天地齊年何謂至丹至丹即丹田真神真一帝君存心為主衆神存體元氣不散

至無出入之息能胎息者命無傾矣謂形留氣住神運
自然羅公遠三峯歌云樹衰培土陽衰氣補含育元氣
慎莫失度注云無情莫若木木至衰朽即壅土培之尚
得再榮又見以嫩枝接續老樹亦得長生却為芳嫩用
意推理陽衰氣補固亦宜爾衰陽以元氣補而不失取
其元氣津液返於身中即顏復童矣何況純全正氣未
散元和遇之修錬其功奚翅百倍故學道切忌自已元
氣流奔也真人云夫修錬常須去鼻孔中毛宣降五藏

六腑穀滓穢濁洗漱口齒沐浴身體誡過分酒忌非適色過飲食先捧明堂前心存祭祀三丹田九一帝真三萬六千神君恒一其意調和神氣本末來去常令息匀如此堅守精氣得固即學節氣節氣時先閉口默察外息從鼻中入以意預料入息三分而節其一分令住入訖即料出息三分而節其一分凡出入各節一分如此不得斷絶夫節氣之妙要自已意中與鼻相共一則節之其氣便自止驚氣之出入人不節之其氣乃亦自専

出入若解節之即不敢自專出入是謂節之由人不由
氣也夫氣與神復以道為主道由心心由意即知意為
道主意亦可謂之神也大約神使其氣以意為妙鼻失
出口亦勞閉之舌柱齒覺小悶悶即微微放之三分留
一却復閉之如上所說當節氣令耳無聞目無見心無
思周而復始調習之氣未調和常放少許出意度氣和
即如法節之若意能一日節之如常息者其氣即永固
不假故節但勤用功即氣自永息不從口鼻出入一一

自然從皮膚毛孔流散如風雲在山澤天地自然自在仙經云元氣調伏常常服之不絕不竭自不從口鼻出修鍊百日已來耳目自然不聞見也修鍊之人切不得亂食凡味即令元氣奔突又不能清淨其心不依教法惟貪財色嗜慾妒嫉恣食辛穢懷毒抱惡不敬仙法但務偷竊違負背逆爲凶者三官書過北陰召魂未死之間精神亡失忘前忘後如騃如癡醉亂昏迷橫遭殃禍延於九祖形謝九泉此葢失道負神明矣真人曰夫道

者無義而無恩予不見陰符經云天之無恩而大恩生天之至私用之至公禽之制在氣生者死之根死者生之根恩生於害害生於恩故天與道不私於人乃萬物而言恩人與萬物自有感仰之心歸恩於天道不恃其功至公無私與物不懷其曲直洪纖一體貴賤同途棄愛惜於坦然絕去留於用意是以順天時者見生逆天意者見殺殺非以私生非以公但隨人物逆順自然而致其生殺也故曰無義而無恩夫道可及者雖仇讎而

必化道不可及者雖父母而終不可言蓋夙分有無一一出於天籍且非一夕一朝而得偶會生所化者曰死死所化者曰生生死之根反復為常蓋善於生者不為死之行不善於生者為死之行得死之行為其死為生之行得其生故得生者莫不由於氣氣化於生則生化於死則死故曰禽之制在氣者惟以氣感不以力為氣感自於虛無而能制於萬有至於天地日月星宿雲雷並賴氣之所轉運使不失墜落巍巍乎蕩蕩乎無始無

終安其所動樂其所静是謂道氣自然若以身之禽制
在氣者實由乎心不能禽制者亦心也夫居於塵世惟
利與名於中能不謟不偷無賊無害於物不傷和氣每
懐亭育之心斯近仁焉不貪不爭無是無非斯近道焉
非内非外寳而持之自有陰靈書其福祐災害逺去禍
横難侵自感上天下察益算延齡大道之元茲為始也
夫患及人物曰恩侵毁人物曰害行恩則福生行害則
禍至莫忌對鏡求象從感生疑罔類之中狂癡之鬼亂

則難寧六寸傾動百神斯須之間本則亡矣誠深誠之元氣有六寸內三寸外三寸人能保一寸延三十年壽若保固六寸則萬神備體自然永保長生失一寸減三十年之壽元氣訣云天氣自傾我命自然黄帝求玄珠使離婁不獲罔象乃獲者玄珠氣也離婁目罔象心也元無者道體虛無自然乃無為也無為者乃心不動也不動也者內心不起外境不入內外安靜則神定氣和神定氣和則元氣自至元氣自至則五藏通潤五藏通潤則百脉流行百脉流行則津液上應而不思五味饑渴永

絕三田道成則體滿藏寶童顔長春矣夫元氣修鍊氣化為血血化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形從此延數萬歳名曰仙人九年是鍊氣為形名曰真人又鍊形為氣氣鍊為神名曰至人仙經云神常愛人人不愛神神常愛者藉身以養靈也人若造凶作惡即陷壞身既毀敗神乃去人神去人死得不驚哉所謂不知常妄作凶也黄帝求道於皇人皇人問所得者凡一

千二百事乃謂曰子所得皆末事也又曰子欲長生三一當明夫三一者乃上皇黄籙之首篇也能知之者萬禍不干夫長生之術莫過乎服元氣胎息内固靈液金丹之上藥所以禽蟲蟄藏以不食而全蓋是息得其元氣也節氣功成即學嚥氣但合口作意如嚥食一般嚥液嚥氣皆如嚥食存想入腎入命門穴循脊流上泝入腦宮又既臍下至五星五藏相逢内外相應各各有元氣管係連帶若論元氣流行無處不到若一身内外疾

病之處以意存金木水火土五色相刻相生以意注之無不立愈又有妙訣雖云呵呬呼吹嘘唏一六之氣不及冷暖二氣以愈百病夫節氣從容稍久含氣候暖而噓之謂之暖氣可愈虛冷若纔節氣氣滿便噓謂之冷氣可愈虛熱臨時皆以意度而行又或有病但以呵呵十至三十知其應驗酒毒食毒俱從呵氣並出若人能專心服元氣更須專念於一存而祝之可與日月同明矣夫天得一以清天即泥丸有雙田宫紫宫亦曰腦宫

宫有三焉丹田洞房明堂乃上一神所居也其名赤子帝鄉元先常存念之即耳聰目明鼻通腦實矣地得一以寧地即臍中氣海亦有丹田洞房明堂三宫下三一神所居也其名嬰兒元陽谷玄存念之永久即口不乏津腹實心寂不亂不惑自通神靈矣神得一以靈即心主於神心為帝王主神氣變化感應從心非有非無非空非色從麤入細從凡入聖心為絳宫亦有丹田洞房明堂三宫三一神所居也其名真人子丹光堅存念不

絕即帝一不離身心身心安寧遇白刃來逼但當念一

一來救人必得免難道不虛言其三丹田具神九人皆

身長三寸並衣朱衣朱冠幘朱履坐金牀玉榻几案金

鑪常依形象存而念之一云男即一神長九分女長六分其兩存注之夫元命

者元氣也有身之命非氣不生以道固其元以術固其

命即身形神氣永長存矣我命之神即三丹田之三一

神也其形影精光氣色凡三萬六千神皆臣於帝一一

分二謂陽氣化為元龍陰氣化為玉女訣云氣之所在

神隨所生神在氣氣即還神去氣氣即散若能存念其神以守元氣氣亦成神神亦成氣修之至此氣合則為影精光氣色氣散則為雲霧風雨出即為亂入即為真上結三元下結萬物靜用為我身動用為我神形神感應在乎運用神氣變化在乎存念三元經云上元神名曰元中元神名還丹下元神名子安亦須如三一九神專存念之凡出入行住坐起所遇皆然精意專念玄之又玄道之極秘矣

雲笈七籤卷五十六